

# Newsletter Diciembre 2009

## Contenidos:

- ❖ Editorial
- ❖ Novedades:
  - Secretaría por las mañanas.
  - Calendario Vacacional de los profesionales.
  - Nuevas incorporaciones: Avances del Área Legal
- ❖ Salud Mental:
  - Salud Mental Laboral: Las personas que trabajan y su entorno
  - Ansiedad de Status
  - La autorreferencia como generadora de la dificultad para hablar en público

## Editorial:

Haciendo una síntesis de lo que significa el término conceptual "**Ideología**", podríamos decir que son tres las posibilidades (ideológicas) que se desprenden del mismo: Conservar, Transformar o Reinstaurar.

En este momento, siendo "Tranqui" una institución con una fuerte tendencia hacia la transformación, me toca la tarea de reinstaurar, o tal vez conservar, un elemento que considero importante en nuestra visión y misión como entidad: " El Newsletter de Tranqui"; el cual apareció en Agosto y Septiembre del corriente año y desapareció en Octubre y Noviembre por diversas razones de orden humano, técnico e institucional.

Uno de los retos de las instituciones, es el de poder sostener aquello que implementan, y en los tiempos que corren , La CONTINUIDAD se torna bastante difícil de alcanzar ,

ya que las personas están expuestas a gran cantidad de cambios y estresores sociales, que las reclaman de una manera más urgente.

Otra razón para sostener el Newsletter, es que permite un REGISTRO escrito, como herramienta útil para poder mantener una visión, y aun más, posibilita la transmisión de información necesaria, a fin de




disminuir la incertidumbre e inquietud, y por lo tanto sumar tranquilidad a nuestras vidas cotidianas. Si lo cotidiano es una serie de

rutinas que se repiten, debemos plantearnos aquí y tener presente, que a algunas de ellas las hemos elegido y a otras simplemente las seguimos a modo de ritual, como una forma de garantía, de manera irreflexiva. En este sentido, la observación analítica de nuestro entorno, es la que nos permite advertir y conocer la realidad, teniendo en cuenta los diversos puntos de vista de los humanos

que nos acompañan durante el tiempo que nos toca vivir. Comprender y tratar de asumir estos diversos puntos de vista, es lo que permite que ante nuestras "frustraciones", nos posicionemos desde una perspectiva más humana y tolerante, donde lo importante- más allá de las metas- son las personas y en rigor, que todos podamos alcanzar o concretar las misma.

Los cambios de necesidades y el desplazamiento de nuestros deseos -cuando asumimos objetivos a largo plazo- nos llevan a sostener una visión con PACIENCIA, confiando en el futuro y repensando cuáles son los elementos que debemos reevaluar o revisar para hacerlos posible. Por lo que reitero, sin ser esto una falla de edición, la necesidad de sostener una visión con paciencia y confiando en el futuro. Ésta es una de las tareas más importantes para que no se produzca un "desparramo de personas," o dicho de otro modo, una desagrupación. Ello por cuanto, más allá de todo, cualquier

institución, empresa, ONG, etc. es en primer lugar , un grupo de personas; es en nuestro caso, una comunidad, con una fuerte tendencia igualitaria. Debido a las recientes incorporaciones de seres humanos y de puntos de vista a nuestros proyectos, es que ustedes observaran, varios cambios en este número, desde el estilo y lenguaje, a la calidad expositiva, que sumaran al nivel alcanzado en las publicaciones anteriores.

Con la continua y paciente visión y misión de brindar un servicio de calidad en evolución, se despide de ustedes deseándoles a todos Felices Fiestas, Dr. Nicolás García Galván.- 



## **Novedades**

### ➤ **Secretaría por las mañanas.**

A partir del mes de Octubre, Tranqui cuenta con el servicio de Secretaría por la mañana, con la finalidad de ampliar y mejorar el servicio de atención a nuestros consultantes. De esta manera, los horarios de secretaría actuales abarcan el siguiente rango:

### **Lunes a Viernes**

**De 8 a 13 hs. y**

**De 16 a 21 hs.**

### ➤ **Calendario Vacacional de los profesionales.**

Informamos a los consultantes que en los meses de Enero y Febrero de 2010, estos profesionales no atenderán en las siguientes fechas:

### **Dr. García Galván, Nicolás:**

Desde el 31 de Diciembre al 10 de Enero del 2010.

### **Dr. Fernandez José:**

Desde el 01 al 18 de Enero de 2010

### **Dra. Vilchez Florencia:**

Desde el 8 de Febrero a 28 de Febrero de 2010.

### ➤ **Nuevas incorporaciones:**

#### **Avances del Área Legal**

A partir del corriente mes, se incorporan al equipo del Área Legal, las abogadas:

### **Ab. Marina Valdez**

### **Ab. Belén García Galván**



## Salud Mental

### Salud Mental Laboral:

#### Las personas que trabajan

#### y su entorno

Un breve repaso a un tema de salud mental pública: La importancia de la prevención en el ámbito laboral.

Quienes alguna vez trabajamos para algún sistema de control de ausentismo en salud mental nos encontramos con la difícil tarea de "responder a ciegas".

Sí, a ciegas, porque solo podíamos responder al punto de vista de quien nos contrataba para hacer control de ausentismo. Este contratista, era el que fijaba las premisas o números y estadísticas de lo que quería ofrecer al empleador, lo que se traducía en una supuesta disminución de los días de ausentismo. Pero al preguntarnos ¿por qué algunos medios laborales generaban tantas carpetas psiquiátricas? no hallábamos respuesta; por lo que




la posibilidad que cabía pensar era que, en efecto, " trabajábamos a ciegas". ¿Y en qué se basa esta aseveración? en la advertencia de que en la práctica de la clínica psiquiátrica o psicológica en salud mental, se plantea una realidad diferente, cual es, que las más de las veces, la persona concurre acompañada por familiares, los que nos brindan información importante sobre el contexto micro social donde se produce el desenlace del padecimiento; ello nos permite encontrar si los hay, factores desencadenantes, predisponentes o coadyuvantes del mismo.

A partir de esto se puede brindar una serie de premisas a tener en cuenta. Si Ud. es empleador, seguro debe interesarle, a fin de que no abunden la cantidad de días de ausentismo en su empresa, situación que está ocurriendo con frecuencia en la actualidad:

Ante la presencia de una o múltiples carpetas laborales psiquiátricas, plantéese si no es su

organización, en cuanto a su estructura humana, la generadora de las mismas. Las fallas en las asignaciones de las tareas, la falta de una visión o misión clara, el exceso de mensajes que generen incertidumbre sobre la duración de la persona en el trabajo, pueden ser algunas de las causas que tiene como consecuencia el aumento de este tipo de padecimientos.

Es de advertir que, en muchísimos ámbitos laborales, se asigna el cargo de RRHH a personas sin ninguna preparación en este campo, o que no tienen el perfil psicológico para hacerlo. Dado el efecto sobre la salud pública y sobre la economía de un país, las políticas anti "moobing" tanto en USA como en la Unión Europea EU, son políticas de Estado. En dichos países la ocurrencia de múltiples días de ausentismo en un sector, por padecimiento psiquiátrico, llevan a la puesta en marcha de dispositivos de evaluación de los roles de autoridad, para examinar si están cumpliendo su función de manera adecuada y en caso de no ser así, se les mantiene una integración laboral, pero se les suspende el "privilegio" y la

responsabilidad de tener personas bajo su mando. Los incrementos de dominancia y autoritarismo cuando los cargos de mando se perpetúan, hacen que inclusive en muchas órdenes militares o religiosas o sistemas democráticos, se mantenga una tradicional reasignación periódica cada 3 o 4 años. 

## **¿La ansiedad de Status es una nueva forma de ansiedad de las sociedades modernas?**

### **Referencia a la ansiedad de status.**

Navegando por Wikipedia, me encuentro accidentalmente con la referencia a este novedoso tipo de ansiedad, el cual ha sido descrito en un libro por el autor Alain De Botton.

La tesis central de dicho autor " Ansiedad de Status" (Status Anxiety) surge del deseo de la gente en muchas sociedades modernas de "subir la escala social", y las ansiedades que resultan de un aumento del



enfoque en cómo es percibida esta persona por otros.

De Botton, afirma que la ansiedad

crónica sobre el status es un efecto secundario inevitable de toda sociedad democrática, aparentemente igualitaria.

El mencionado autor establece las causas y las soluciones a la ansiedad de status de la siguiente manera:

### **Causas:**

- \* Desamor
- \* Expectativa
- \* Meritocracia
- \* El esnobismo
- \* La dependencia

### **Soluciones:**


- \* Filosofía
- \* Arte
- \* Política
- \* Cristianismo
- \* Bohemia

(Esta es la referencia a su libro que consta en su sitio web: <http://www.alaindebotton.com/status.asp>)

Este es un libro sobre la aparente universal ansiedad, que rara vez es mencionada directamente, o sea, la ansiedad sobre lo que los otros piensan sobre nosotros, cuando nos sentimos juzgados, cuando fallamos, cuando somos considerados ganadores o perdedores.

Con la ayuda de filósofos, artistas, y escritores, esta obra examina los orígenes de la ansiedad de status.

Lo interesante de este concepto, es que se diferencia notablemente del concepto de fobia social. La diferencia estriba en que una versión patológica de los trastornos de ansiedad, es la fobia social, y una versión sociológica de respuesta a un tiempo donde es posible una gran variación en el status social de una persona durante su vida, genera una mayor tendencia a la auto referencia, y esto determina un aumento de la atención puesta sobre lo mismo, lo que terminaría generando un aumento del inquietud, y la inseguridad de la persona sobre su

valor, de acuerdo al status social alcanzado. Lo que se asociaría a grandes temores a la caída del status social adquirido por las personas. 

## La autorreferencia como generadora de la dificultad para hablar en público.

Observando el fenómeno de la autorreferencia, desde el punto de vista de la atención, podemos describir a esta última como el acto de focalizar la conciencia, en sí de una persona, durante la exposición de un tema, (como durante un examen) . Ahora bien, cuando se produce una focalización de su atención hacia sí misma, estaríamos frente a un fenómeno definido (desde el punto de vista fenomenológico) como autorreferencia- muchas veces confundido con las ideas autorreferenciales-.

Este fenómeno de cambio en la focalización de la conciencia, desde el entorno exterior (extrospección), hacia la conciencia de uno mismo o

(introspección) , si se produce durante la



exposición de un tema, generaría una suerte de bloqueo; porque la conciencia difícilmente puede mantener la atención sobre el aspecto interno y externo a la vez. En la mayoría de los trastornos de ansiedad se puede observar este hecho. Si la persona que lo padece puede volver a focalizar su atención sobre el mundo circundante, podrá ocuparse de la tarea que la está requiriendo y tener éxito en la misma; de lo contrario, aumentará su probabilidad de disminuir el rendimiento en la labor asignada. 